

FastReset¹ a confronto con altre tecniche di integrazione e guarigione emotiva rapida

di Maria Grazia Parisi

Negli ultimi decenni si è rapidamente affermato, un po' in tutto il mondo, un nuovo modo di affrontare il disagio a partenza emozionale.

Un vecchio paradigma, che voleva in qualche modo difficile, arduo e soprattutto lungo, spesso penoso e per nulla sicuro il riuscire a liberarsi – per esempio – di immagini traumatiche e reazioni fobiche, sembra ormai al tramonto. Questo grazie all'emergere di nuove intuizioni, che hanno sviluppato approcci e tecniche innovative, rivolte proprio a interrompere quei circuiti che generavano la sofferenza emozionale. E, per giunta, hanno reso tutto ciò possibile in tempi relativamente brevi e spesso con sorprendente efficacia, rapidità e stabilità di risoluzione.

Esistono, al momento, alcune decine di queste tecniche, spesso raggruppate sotto il nome di Psicologia Energetica (*Energy Psychology*) in quanto per molte di esse si è spesso ipotizzato, come meccanismo d'azione alla base della loro effettiva capacità di risolvere le emozioni disadattive, un intervento dei cosiddetti Meridiani Energetici. Propri alla Medicina Tradizionale Cinese, essi vengono utilizzati dall'Agopuntura e dalle tecniche riflessologiche da essa derivate per ripristinare l'equilibrio dell'organismo.

In ogni caso, tra tutte queste nuove tecniche, comprese quelle che non riconoscono specificamente nel meccanismo dei meridiani energetici l'origine del loro funzionamento (e FastReset è una di esse), vi sono molti aspetti in comune. Uno dei più interessanti è che, in genere, esse agiscono senza provocare il semplice spostamento del sintomo e tantomeno la soppressione dell'emozione prima disturbante, ma davvero modificando, spesso per sempre, l'impatto che l'evento alla base della reazione emotiva era in grado di provocare al soggetto prima del trattamento.

Prenderò qui in esame alcune delle più note e diffuse (in Italia) di queste tecniche, e tenterò di discutere quali sono, a mio parere e per mia personale esperienza, le principali differenze nel meccanismo d'azione tra esse e la tecnica FastReset. Lungi da me, ovviamente, la pretesa di una trattazione esaustiva dell'argomento, piuttosto articolato e complesso. Mi riterò soddisfatta se, attraverso quanto segue, sarò riuscita a trasmettere curiosità e interesse e, perché no, interrogativi e proposte.



*Focused Awareness Shift Technique
Reprocessing Emotional Subjective
Experience Traits*

Sommario

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)	2
EMDR e FastReset a confronto	3
EFT (Emotional Freedom Techniques)	5
EFT e FastReset a confronto	7
Logosintesi (Logosynthesis)	8
Logosintesi a confronto con FastReset	9
Conclusioni e Sintesi	10
Note al testo	12

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing – Desensibilizzazione e rielaborazione tramite il movimento oculare)



Nata grazie all'intuizione della statunitense Francine Shapiro ed evoluta in ambito accademico già dalla fine degli anni '80, rimane a tutt'oggi una delle tecniche più diffuse per il trattamento delle emozioni disfunzionali e dei traumi.

Ha avuto infatti largo successo tra gli psicologi di tutto il mondo, senz'altro per la possibilità di ottenere, con un training relativamente breve, uno strumento piuttosto efficace anche in situazioni considerate assai delicate e difficili, e poi per il fatto che i suoi effetti furono studiati fin da subito applicando metodi ritenuti scientifici, quindi scevri da ipotesi fantasiose e labili suggestioni.

La maggior parte di queste nuove tecniche agisce senza provocare il semplice spostamento del sintomo, e tantomeno la soppressione dell'emozione prima disturbante, ma davvero modificando, spesso per sempre, la valutazione e la reazione che prima del trattamento un certo evento era in grado di provocare al soggetto.

EMDR: validazione e insegnamento

La sua salda validazione scientifica e la sua applicazione sui fronti di guerra e nel trattamento dei sopravvissuti a catastrofi fanno apparire EMDR uno strumento assai affidabile per la classe medica e per gli psicologi.



Viene normalmente insegnata solo a psicologi e psicoterapeuti già addestrati nella loro professione, in quanto richiede una formazione pregressa nel trattamento delle persone.

EMDR segue un protocollo piuttosto regolare, suddiviso in varie fasi, con sessioni della durata media di 45-90 minuti. Esso ha ovviamente, alla base del suo funzionamento e della sua efficacia, un meccanismo neurologico. Questo consiste nella stimolazione dei centri nervosi deputati a rielaborare le informazioni psicosensoriali, tramite complessi riflessi – probabilmente in qualche modo simili a ciò che avviene durante la fase del sonno in cui compaiono i sogni (il cosiddetto sonno R.E.M., da *Rapid Eye Movement*, movimento rapido degli occhi). Tuttavia, non è ancora del tutto chiaro l'effettivo intervento attraverso il quale questa metodica riesce a facilitare l'elaborazione e la trasformazione delle emozioni e delle immagini correlate ai traumi. Ragionevolmente, così come accade anche per le altre tecniche qui a confronto, sono in gioco una serie di altri fattori e meccanismi nervosi interagenti, quali:

- **Inibizione reciproca** ovvero, associando temporalmente due stimoli di opposto significato fisiologico (uno allarmante, cioè il ricordo disturbante, l'altro fisiologicamente "rilassante", per esempio il movimento ritmico degli occhi o la stimolazione ritmica bilaterale di altre parti del corpo), si ottiene un **abbassamento del tono della risposta biologica**. Questo attenua l'espressione dell'emozione in atto e, nel tempo, dà la possibilità di una diversa valutazione dell'evento a cui essa era collegata;
- **Distrazione** (interferenza percettiva), che può anch'essa abbassare il tono della risposta neuro-vegetativa e psichica prima pienamente in funzione. Tutto questo è reso possibile tramite specifiche
- **Modificazioni neurologiche**, visualizzate anche tramite studi di spettro-fotometria cerebrale, che hanno valutato il differente apporto di sangue nelle diverse aree cerebrali interessate e, tramite ciò, verificato quali zone siano effettivamente più attive, metabolicamente e funzionalmente, durante i trattamenti.

In sostanza, si ritiene comunque che la specificità più importante e significativa di EMDR sia che le sessioni terapeutiche di questa tecnica sembrano riprodurre l'induzione degli stessi cambiamenti neuro-fisiologici e neuro-chimici ai quali si assiste durante il sonno REM.



Così come accade in questa fase fisiologica del sonno, quindi, si potrebbe ottenere l'effettiva integrazione e trasformazione delle **memorie episodiche traumatiche** (vale a dire del ricordo preciso e indelebile dell'evento traumatico), immagazzinate nell'ippocampo, in **memorie semantiche** (cioè in esperienze di cui abbiamo "fatto tesoro" ma che non sono più obbligatoriamente associate a un evento specifico), immagazzinate nella neocorteccia. Questa "traduzione" avviene mediante l'attivazione di specifici network nervosi.

In conseguenza di questo indebolimento delle memorie episodiche immagazzinate nell'ippocampo e di ciò che vi è associato si può perciò assistere, tra l'altro, a una riduzione dei sintomi del disturbo post-traumatico da stress (PTSD)².

È altresì assai probabile che questo stesso meccanismo finale, seppure associato a modalità diverse, accomuni in realtà *tutte* le tecniche che sono in grado di integrare e "guarire" rapidamente le memorie disturbanti (agendo principalmente sull'ippocampo) e le reazioni psicofisiche ad esse associate (agendo principalmente sull'amigdala).

Riferimenti per approfondire:

Francine Shapiro, Margot Silk Forrest, *EMDR – Una terapia innovativa per l'ansia, lo stress e i disturbi di origine traumatica*, Astrolabio 1998

www.emdritalia.it

La "via finale comune" alle tecniche di guarigione emotiva rapida

È assai probabile che il meccanismo neurofisiologico con cui, alla fine, si ottiene l'integrazione delle memorie episodiche (per esempio portatrici di un contenuto fobico, o traumatico) in quelle semantiche (più neutre e utilizzabili in termini di esperienza evolutiva) è con ogni probabilità assai simile in tutte le metodiche di cui stiamo qui discutendo, anche se può partire da un fenomeno iniziale differente.



EMDR e FastReset a confronto

Per quanto riguarda FastReset, una delle differenze principali con EMDR, oltre che nella durata del singolo trattamento (che può limitarsi, per FastReset, a 30-60 secondi complessivi per item trattato, anziché alcuni minuti) è nel diverso tipo di meccanismo neurofisiologico di partenza utilizzato per giungere ad attivare la trasformazione e il rilascio dell'emozione disadattiva.



In FastReset, inoltre, contrariamente a EMDR e derivati e a EFT, non si usa nessuna **stimolazione ritmica**, che può produrre una sorta di fenomeno di “cullamento”. In effetti tale stimolazione, oltre a mimare, nel caso specifico di EMDR, quanto accade nel sonno REM (dove, ricordiamo, ha luogo la naturale integrazione delle memorie “allarmanti” nella corteccia cerebrale, e dove se ne smorzano taluni aspetti condizionanti), “addormenta” letteralmente il sistema di vigilanza, rendendo più accessibili i contenuti subconsci.

Ciò richiama un po', per capirci, quello che si vedeva fare dai primi ipnotisti, che usavano una stimolazione ritmica, per esempio visiva (il classico orologio a catena lasciato oscillare davanti allo sguardo del paziente) per abbassare le difese dell'io e accedere a differenti stati di coscienza. Oppure, se vogliamo, i leggeri e ritmici “picchiettamenti” o le oscillazioni corporee che talvolta si usano in altre metodiche ipnotiche, anche ben più recenti, per indurre lo stesso abbassamento della normale vigilanza nel soggetto.



© Dennis Cox * www.ClipartOf.com/4665

I tre “magazzini” della memoria

Attualmente, e per semplificare, si ritiene che i ricordi vengano archiviati innanzi tutto mediante un

(1) **sistema di rappresentazione percettivo**, ovvero come singole informazioni relative a ciascuno stimolo che, a seconda della modalità sensoriale in cui è stato percepito (visiva, uditiva, tattile, olfattiva, cenestesica eccetera) viene elaborato in una diversa zona della *corteccia associativa unimodale*. Qui viene perciò prodotta una rappresentazione interna separata di uno stimolo in ciascuna modalità sensoriale. Perché, però, si formino dei ricordi *stabili*, devono intervenire l'*ippocampo* e altre strutture del sistema limbico, alle quali vengono veicolati i ricordi sotto forma di rappresentazione percettiva + semantica. Le “memorie dell'ippocampo” riguardano sensazioni e azioni nel tempo, e costituiscono una sorta di memoria filmica di un *episodio* della nostra vita, la

(2) **memoria episodica o dichiarativa**. In caso di eventi emotivamente significativi, l'*amigdala*, altra struttura nervosa implicata in questo processo, collega la memoria episodica alla relativa emozione, cosicché, quando un evento viene richiamato, riemergono sia le *sensazioni* che le *emozioni* originarie.

Nel tempo, le informazioni di rilievo sull'evento sono estratte da questa memoria e trasferite alla *corteccia associativa*, che provvede ad attribuirgli un significato e che le integra come

(3) **memoria semantica**. Qui l'informazione è integrata nel magazzino individuale della conoscenza generale, e diventa disponibile per capire e gestire eventi futuri.

Una volta completato questo trasferimento, la memoria dell'ippocampo è largamente obsoleta, e sia la traccia del ricordo che i suoi collegamenti alle emozioni associate possono essere dimenticate. Ecco perché, ad esempio, adesso so bene che 3+3 fa 6, ma non ricordo più esattamente le circostanze precise in cui questo mi è stato reso noto. Occasionalmente, però (tipicamente dopo un forte trauma) il processo di estrazione non funziona e l'informazione non è integrata dalla neo-corteccia. Il soggetto non riesce, quindi, a “imparare” dall'evento, ma continua a reagire a eventi simili o a particolari che glielo ricordano come se esso fosse appena accaduto.

Tra i fattori-chiave per facilitare l'integrazione delle *memorie episodiche* (singoli particolari o episodi specifici) in *memorie semantiche* (memorie “di servizio” o esperienze di cui ho fatto tesoro e che ho integrato nella mia conoscenza) ci sono il **tempo**, il **sonno** e la **reminiscenza**³.

In realtà, usando questo tipo di stimolazione ritmica, è possibile che qualora, tra i contenuti affioranti in quell'occasione dal subconscio, ne sia presente uno imprevisto o particolarmente allarmante, il soggetto in trattamento potrebbe talvolta, un po' come può accadere proprio nei sogni, provare una forte e brusca reazione emotiva nel riviverlo.

Questo accade in particolare quando non si ha avuto letteralmente il tempo di integrare tale complesso a livello corticale (cioè di portare gradatamente il suo contenuto alla coscienza), né tantomeno di sviluppare, in conseguenza di ciò, una versione alternativa dell'evento primitivo disturbante. La reazione biologica (neurovegetativa, motoria, psichica) a questo associata si ripresenterà, perciò, assai simile a quella vissuta durante l'evento originario.

L'abbassamento della vigilanza provocato dall'effetto “cullamento” può insomma facilitare l'emersione del contenuto ricercato, ma la mancata contestuale integrazione delle memorie disturbanti potrebbe far rivivere taluni aspetti del trauma quasi come si erano presentati la prima volta.

Fattori che facilitano il rivivere l'angoscia della situazione originaria

Secondo la mia esperienza, quanto più potenzialmente sconvolgenti sono le memorie episodiche archiviate, quanto più efficace è lo stimolo di "cullamento" e più piccola è l'area di stimolazione ritmica utilizzata per ottenerlo, tanto più facilmente si può suscitare il rivivere l'immagine traumatica con le stesse modalità originarie.

Niente di male, naturalmente, dato che, almeno per quanto concerne EMDR, non si tratta di una tecnica di auto-aiuto, e che la presenza del terapeuta garantisce in ogni caso la gestione dell'eventualità e la continuità della sessione, intervenendo a ripristinare l'equilibrio e a tranquillizzare la persona in trattamento.

Nel caso di FastReset, comunque, risulta altamente improbabile assistere a "esplosioni" di angoscia al rivisitare situazioni traumatiche o fobiche, perché il soggetto trattato, data la sua importante partecipazione cognitiva, contemporanea a quella neuro-biologica, dispone sempre di una sorta di rete di sicurezza, in buona parte autogestita.

Ciò è reso possibile sia dall'assenza di una vera stimolazione ritmica, sia perché è il soggetto, anzi, se vogliamo, il suo stesso organismo a stabilire l'effettiva durata dell'esercizio prescritto, cioè dello spostamento mirato e volontario del suo focus attentivo. Non ultimo, il soggetto ha sempre coscienza del ruolo della componente biologica della risposta emotiva su cui sta lavorando (cioè come e perché viene avvertita proprio quella emozione), riducendo notevolmente la possibilità di "sorprese" da parte del subconscio.

Ecco anche perché di volta in volta, a seconda del tema trattato, dello stato generale del soggetto, dell'entità della risposta emotiva attivata e così via, nel caso di FastReset la durata dello spostamento (*shift*) del focus attentivo potrebbe spontaneamente variare, anche se di poco, trattandosi di un meccanismo in buona parte auto-regolato.

Infine, contrariamente a EMDR, le caratteristiche di FastReset lo rendono in molti casi idoneo a poter addestrare la persona ad un **auto-trattamento**, perlomeno su alcuni temi di facile accesso e di riscontro quotidiano (lo stesso si può dire di EFT e di Logosintesi).

EFT (Emotional Freedom Techniques) Tecniche di libertà emotionale

Questa tecnica fu messa a punto, nel 1995, da Gary Craig, ex ingegnere della NASA, sulla base di molti apporti precedenti, in particolare della tecnica TFT (*Thought Field Therapy*, Terapia del Campo-Pensiero) di Roger Callahan⁴, medico agopuntore che si accorse che la semplice stimolazione di punti di agopressione riusciva in modo inaspettato a dissolvere fobie e ansie anche dove altro aveva fallito.



EFT ha avuto anch'essa una grande e fortunata diffusione, non solo, questa volta, prevalentemente tra gli operatori delle relazioni d'aiuto, ma anche tra la gente comune, essendo il suo percorso formativo aperto a tutti.

Si basa sulla stimolazione in sequenza, effettuata con i polpastrelli delle mani dal soggetto stesso, appositamente istruito, di aree cutanee coincidenti con punti di agopuntura (in genere, punti di sblocco, o posti all'inizio o alla fine di meridiani energetici). Tale stimolazione è accompagnata dalla messa a fuoco degli elementi costitutivi dell'emozione in corso e da enunciati che descrivono il problema vissuto e i sentimenti provati.

Può essere accompagnata da manovre di riequilibrio neurovegetativo (in genere, movimenti oculari, o stimolazioni ritmiche bilaterali di parti del corpo).

I meccanismi che operano sull'integrazione e il rilascio dell'emozione disadattiva sono anche qui molteplici: intanto, c'è di nuovo la

- **stimolazione ritmica**, come nel caso di EMDR, ma è qui effettuata **su punti cutanei** (agopunti) che sono anche in grado, oltre che di provocare l'effetto-cullamento e quindi di abbassare le difese razionali, di innescare ciascuno un particolare circuito nervoso. Questo determina, a sua volta, complesse e specifiche modificazioni di funzioni neurovegetative, tramite l'attivazione selettiva di centri nervosi cerebrali.

L'utilizzare molti punti diversi, con funzionalità differenti e per certi aspetti complementari, potrebbe essere vantaggioso anche per aumentare la conseguente possibilità di integrazione corticale delle memorie disturbanti.

- Anche il fatto che l'**area cutanea interessata dalla stimolazione** complessiva dei punti di EFT sia abbastanza **ampia** può poi essere considerata un ulteriore **fattore di interferenza** nel sistema di rappresentazione **percettivo** e avere un suo ruolo nell'efficacia della tecnica.

Un altro elemento importante è senz'altro

- l'**utilizzo delle mani** (la tecnica, lo ricordiamo, è generalmente praticata su di sé dal soggetto stesso) e della stimolazione degli agopunti posti sulle dita durante la sua esecuzione. L'interessamento delle mani, infatti, oltre ad attivare la stimolazione delle specifiche zone riflesse dell'agopuntura, amplifica ulteriormente e di per sé l'area del corpo complessivamente stimolata, attivando un'ampia porzione di corteccia senso-motoria. Così, la stimolazione sulle/con le dita combinerebbe il fattore **ritmo della stimolazione** con quello dell'**inibizione reciproca** e dell'**interferenza percettiva**. Inoltre l'utilizzo, contemporaneo al trattamento di stimolazione sulle aree cutanee relative agli agopunti, di

- **locuzioni ed enunciati** attinenti agli aspetti trattati fornisce un **supporto cognitivo** di notevole importanza nell'integrazione stessa delle memorie disturbanti.

Dichiarando l'emozione percepita, le circostanze a cui essa è collegata, i dettagli e le variazioni percettive e di significato che emergono man mano alla sua coscienza, il soggetto si rende infatti sempre più edotto della trasformazione che il suo vissuto dell'evento sta compiendo e delle nuove intuizioni ed elaborazioni che ne conseguono. Inoltre, ciò facilita il mantenere una distanza quasi sempre ottimale nel coinvolgimento emozionale.



Agopuntura e cervello

Il meccanismo principe al quale comunemente si attribuisce l'efficacia di EFT è, dunque, la stimolazione sequenziale degli agopunti, contestualmente alla rivisitazione di aspetti dell'emozione disadattiva. Anche se, come abbiamo visto, non è certo l'unico.

Si è, in effetti, più volte osservato in via sperimentale, con agopuntura vera e "falsa", che, in corso di stimolazione meccanica su agopunti, le immagini ottenute mediante risonanza magnetica funzionale (fMRI) evidenziano importanti modifiche neurologiche. In particolare, una netta diminuzione della irrorazione sanguigna di zone dell'*amigdala* (deputata all'attivazione delle risposte biologiche emotive) in favore della *corteccia prefrontale*, sede della consapevolezza e della capacità di valutare e scegliere i propri comportamenti in base alla propria volontà e decisionalità razionale e obiettiva. Tutto ciò può in parte spiegare, a livello neuro-fisiologico, l'effetto che il picchiettamento o il massaggio su zone-chiave corporee ha nel determinare un cambiamento nella percezione della situazione e nei comportamenti conseguenti⁵. Risulta quindi possibile "sganciare" la sua valutazione dell'evento dal semplice istinto di auto-protezione, inserendo considerazioni volontarie o cognitive dove prima era arduo o impossibile.

Riferimenti per approfondire:

www.eft-italia.it (contiene e-book gratuito di Andrea Fredi, divulgatore di EFT e Logosintesi in Italia)

www.garythink.com (sito ufficiale di Gary Craig)

www.eft.jai.it (contiene e-book gratuito del libro di Gary Craig su EFT, in italiano)



Integrazione corticale + Commutazione della modalità automatica = Rilascio emozionale

La rinuncia alla stimolazione ritmica in FastReset non comporta affatto un più difficile accesso alle memorie subconscie del soggetto. Questo perché il sistema utilizzato da FastReset condensa in sé, oltre a quelli suoi specifici, *tutti gli altri fattori* presenti nelle tecniche fin qui discusse che sono potenzialmente in grado di favorire l'integrazione delle memorie episodiche e il rilascio dell'emozione disadattiva. Per esempio: l'inibizione reciproca, l'interferenza percettiva e il supporto cognitivo fornito dalla presenza degli enunciati. Tutti meccanismi che, in ogni caso, modificano in parte lo stato psichico, anche o soprattutto attraverso un cambiamento che interessa in primo luogo il tono nervoso. Attraverso di essi si determina, cioè, l'attivazione e la predominanza del sistema nervoso autonomo parasimpatico (che si attiva in condizioni di relax), contrapposta allo stato di allarme, tensione e vigilanza dominata dall'attivazione del sistema simpatico. E questo determina, infine, la trasformazione e il rilascio dell'emozione disadattiva.



Tutti i fattori sopra elencati, sono, come abbiamo detto, in grado di modulare la risposta fisica che prima veniva attivata dall'evento disturbante, contribuendo a modificare non solo la **valutazione cognitiva**, ma addirittura la **risposta biologica** (quindi, indipendente dalla volontà e dalla coscienza) che d'ora in poi il soggetto sarà in grado di effettuare in situazioni analoghe.

EFT e FastReset a confronto

Come già ribadito, FastReset, a differenza di EFT e EMDR, non impiega il meccanismo della stimolazione ritmica. Lo spostamento unitario e selettivo del focus della consapevolezza, che è uno dei principali strumenti utilizzati in questa metodica, comporta piuttosto altre implicazioni. Quella primaria è l'**attivazione diretta**, tramite lo spostamento (*shift*) dell'attenzione focalizzata alle zone corporee prescelte – tutte altamente rappresentate a livello corticale – **di centri nervosi superiori senso-motori**. Da qui, per riflesso o estensione, sono coinvolte anche delle componenti neuro-viscerali ad essi correlate. Per le sue caratteristiche di esecuzione, comunque, questa particolare attivazione non comporta praticamente mai sovra-stimolazione, cosa in teoria possibile utilizzando una stimolazione ritmica ripetuta.

Con un'unica azione (lo spostamento mirato e sequenziale del focus dell'attenzione consapevole) FastReset incide contemporaneamente su tutto lo spettro della risposta emozionale, che comprende proprio la rappresentazione percettiva e psichica, l'attivazione senso-motoria e quella neurovegetativa. Ecco perché il trattamento del singolo item può essere davvero molto rapido, ma anche profondo e stabile.

In particolare, poi, lo *shift* dell'attenzione su zone altamente predominanti a livello corticale – presente in FastReset e in parte in EFT – anche se non agisce attraverso la stimolazione ritmica, è comunque in grado di determinare una modifica nello stato di coscienza del soggetto, probabilmente agendo anch'esso direttamente sul tono generale del sistema nervoso autonomo, e certamente attraverso il rilascio di specifici neurotrasmettitori (per esempio, serotonina e GABA) nel sistema nervoso centrale⁶.

Inoltre, in EFT e in FastReset l'attivazione di zone corporee ampie e predominanti sul versante neurologico (contrapposte a tecniche simili che utilizzino però zone piccole o che impieghino pochi neuroni per "lavorare") impedisce che si formino più di tanto circuiti nervosi preferenziali "dedicati" alla metodica, che potrebbero alla lunga creare un vero e proprio nuovo condizionamento nel soggetto. Cosa che, per esempio, notoriamente si genera, anche a scopo terapeutico, installando un cosiddetto "ancoraggio"⁷.

Il magazzino del dolore

Le introiezioni possono anche essere frammentarie: un tono di voce, uno sguardo intimidatorio, un singolo gesto. Possono avere origine da qualsiasi ambiente, oggetto o persona con cui abbiamo avuto a che fare. Le dissociazioni possono essere anche *secondarie*, cioè presentarsi come strategie difensive inconsce dal dolore e dall'angoscia provocati dalla rievocazione anche parziale degli eventi stressanti originari. Si tratta di un vero e proprio fenomeno di adattamento auto-difensivo, che può dar luogo, per esempio, a perfezionismo, eccesso di razionalità, abuso di sostanze, scoppi di ira immotivati, costruzione di convinzioni limitanti e auto-sabotanti. (Pur con nomi diversi, in realtà, tutte le tecniche che si occupano della risoluzione rapida delle componenti emotive disadattive pongono l'accento su questo fenomeno)

Logosintesi (Logosynthesis)

Forse la più elegante delle tecniche di cui stiamo parlando, è nata nel 2005 ad opera di Willem Lammers, psicologo e psicoterapeuta di origine olandese, ora stabilito in Svizzera, e si sta diffondendo in tutta Europa grazie alla sua apparente semplicità di approccio, la praticità, l'efficacia e la "gentilezza" di intervento.

Del meccanismo d'azione di questa tecnica non vengono, finora, fornite spiegazioni neuro-biologiche, benché inevitabilmente la sua efficacia richieda anche che avvengano delle modifiche in quest'ambito. La spiegazione che viene fornita dal suo autore è infatti sostanzialmente psicodinamica ed "energetica". Viene cioè posto l'accento sul fatto che talune tracce mnestiche, specialmente se incamerate in condizioni di allarme o comunque associate a eventi disturbanti (le ormai a noi ben note memorie episodiche), sequestrano risorse del soggetto in "strutture energetiche" rigide, ovvero in modelli rigidi di reazione, che verranno mantenuti nel tempo con poche o nulle variazioni.

Queste tracce mnestiche, associate a talune rappresentazioni percettive disturbanti, che sappiamo essere fissate ognuna in una specifica modalità sensoriale (visiva, uditiva, tattile, olfattiva eccetera), vengono chiamate *introiezioni* e sono immagazzinate tal quali insieme alle reazioni afferenti a quelle memorie episodiche, che Lammers chiama *dissociazioni*.

Introiezioni e dissociazioni sono immaginate costituire vere e proprie *strutture energetiche tridimensionali*, proiettate e solidificate nello "spazio personale" del soggetto o al di fuori di esso. In termini neurobiologici, in effetti, l'*introiezione* e la *tridimensionalità* delle proiezioni sarebbero sostanzialmente appannaggio dell'ippocampo, la *dissociazione* dell'amigdala.

La Logosintesi si ripromette di neutralizzare queste "vecchie immagini del mondo", cristallizzate dentro di noi, e le nostre relative reazioni, usando quattro appositi enunciati. Con questi si induce 1) il recupero dell'energia cristallizzata nelle introiezioni e il suo ricollocamento "al giusto posto" dentro di noi; 2) il contestuale allontanamento di ingerenze ed energie estranee; 3) il recupero energetico dalle reazioni psicofisiche collegate con l'evento stressante, e anch'esse finora cristallizzate in modelli obbligati e ripetitivi di attivazione, e infine 4) il consentire la riorganizzazione dei nostri sistemi dopo il lavoro così compiuto⁸.

Può essere legittimo, quindi, supporre un'analogia di funzionamento degli enunciati della Logosintesi con certe modalità suggestive sotto-soglia (non occorre, infatti, una vera e consapevole intenzione nel pronunciare gli enunciati) a cui questa tecnica ha però conferito, con la sua semplicità e "pulizia", un'eleganza davvero unica che si sposa all'indubbia efficacia.

Benché non vengono attualmente fornite specifiche spiegazioni biologiche sul suo funzionamento, possiamo comunque ipotizzare, così come nel caso di EFT e delle altre tecniche qui discusse, che gli enunciati della Logosintesi, associati alla focalizzazione sulle tracce mnestiche (quest'ultimo è difatti un tratto comune a tutte le tecniche) e sulle eventuali reazioni psicofisiche ad esse associate, siano sufficienti a facilitare l'integrazione delle memorie episodiche (o introiezioni-dissociazioni) in memorie semantiche. Queste ultime, come già spiegato, sono sempre utilizzabili come informazioni, ma vengono ridimensionate o private della componente di reazione emotiva istintiva e subconscia, prima inscindibile da esse.

Dove sta il *potere della parola*

La corteccia cerebrale, che ospita le memorie semantiche che vi sono integrate, e dunque anche il “potere della parola”, è filogeneticamente più evoluta rispetto all'ippocampo, che ospita le memorie episodiche.

Collegando la memoria disturbante agli appositi enunciati verbali, che attivano la memoria semantica, **prevale** quest'ultima e può quindi avvenire l'integrazione dell'altra.

Il meccanismo della suggestione (e dell'auto-suggestione) probabilmente può essere considerato in qualche modo simile: la descrizione, espressa verbalmente, di quanto succede o che vogliamo succeda, potrebbe attivare il meccanismo neuro-biologico dell'integrazione delle memorie dell'ippocampo nella corteccia, il che potrebbe dare luogo a una nuova interpretazione della memoria episodica, sganciandola dalla rigida rappresentazione in cui era prima inserita.

Riferimenti per approfondire:

www.logosintesi.it contiene un e-book gratuito in italiano sulla tecnica

www.iasag.ch sito di *Institute for Logosynthesis* di Willem Lammers, in italiano, inglese e tedesco

www.logosynthesis.net in inglese

words
have
power

In realtà, per rendere ragione di quest'ultima, la Logosintesi chiama in causa il “*potere della parola*”, indicando con questo soprattutto la capacità che le parole hanno di evocare immagini, sensazioni, atmosfere che producono cambiamenti nel nostro assetto psichico.



Se posso dare un modesto contributo a questa interpretazione, seguendo la falsariga di quanto scritto finora, credo che una buona parte di questo *potere della parola* stia proprio nel fatto che **il linguaggio, che è tra le attività filogeneticamente più elevate** dell'uomo, e quindi **neuro-biologicamente dominante**, è già di per sé *rappresentazione*, ovvero *elaborazione* di immagini, e per questo è quanto di più vicino a quella che abbiamo chiamato *memoria semantica integrata*. Questa è, come abbiamo più volte spiegato, in genere sganciata dalla *memoria episodica*.

Chi di noi, per esempio, si ricorda esattamente dov'era, com'era vestito, chi aveva attorno quando ha imparato il significato di una determinata parola nella propria lingua?⁹

Il potere della parola potrebbe consistere, dunque, nella capacità che la memoria semantica ha di sovrastare, nella gerarchia neuro-biologica, quella episodica inizialmente rievocata.

Lo stimolo evocativo/rappresentativo/cognitivo che è fornito dalla parola attiva infatti precipuamente la corteccia cerebrale, a scapito dell'ippocampo e dei sistemi sottostanti.

Logosintesi a confronto con FastReset

Tra le maggiori differenze riscontrabili tra queste due tecniche c'è dunque senz'altro la diversa interpretazione del fenomeno dell'integrazione delle memorie episodiche/disturbanti in memorie semantiche o “di servizio”, alla base della risoluzione della sofferenza emozionale.

Psicodinamica ed energetica, in qualche modo metafisica, quella di Logosintesi; prevalentemente neuro-biologica e psicosomatica, pur non escludendo un'influenza transpersonale e spirituale, quella di FastReset.

Inoltre FastReset, a differenza di Logosintesi, e in modo più simile a quanto avviene per EFT, nella modalità denominata Percorso di Consapevolezza utilizza degli enunciati, ma non li dispone in uno schema prefissato, anche se punta ogni volta, per ottenere l'integrazione delle memorie, all'elaborazione cognitiva dell'esperienza emotiva soggettiva e, se ritenuto utile, a un enunciato di rilascio della reazione ritenuta accessoria.

In Fast Reset, infine, l'uso molto flessibile degli enunciati è sostanzialmente volto a collocare la reazione emotiva nel suo senso biologico, cioè a far conoscere al soggetto cosa gli stia veramente succedendo. In realtà, riguardo a quest'ultimo aspetto, si può dire che FastReset tratti la *reazione emotiva biologica* (supportata dall'amigdala) alla stessa stregua di una memoria episodica, provocandone poi l'integrazione nella memoria semantica (di pertinenza corticale).

EFT, Logosintesi e la maggior parte delle altre tecniche di risoluzione rapida della sofferenza emozionale comprendono, in realtà, questo stesso aspetto, anche se diversamente enfaticizzato.

Solo in FastReset, però, è presente il focus cognitivo specifico sulla *funzione* della reazione biologica.

L'associazione dei due meccanismi principali utilizzati dalla tecnica FastReset (l'attivazione neurologica corticale, tra le più ampie possibili, garante di un'integrazione assai rapida e affidabile, e la messa in moto del processo cognitivo, piuttosto specifico) dà inoltre, almeno sulla carta, buone garanzie di sicurezza e una progressione nelle tematiche scottanti generalmente ben tollerabile per il soggetto.

Conclusioni e sintesi

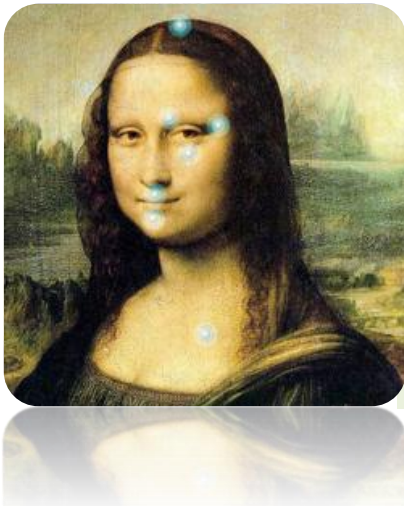
Tirando le somme, il meccanismo alla base della **rapida risoluzione della sofferenza emozionale** utilizzato dalla maggior parte delle tecniche di Psicologia Energetica sembra quindi consistere **nell'integrazione delle memorie episodiche** – portatrici di ricordi e informazioni collegati a reazioni emotive cristallizzate – normalmente alloggiate nell'ippocampo e in altre strutture sub-corticali, **nella corteccia cerebrale**, dove si trasformano in **memorie semantiche**, attinenti all'esperienza ma sganciate da reazioni emotive vincolanti.

Per ottenere questo, tra i meccanismi più comuni vi sono **l'inibizione reciproca** (contemporanea associazione di uno stimolo allarmante con uno stimolo o manovra dall'effetto fisiologicamente contrario) e **l'interferenza percettiva**. Quest'ultima è l'azione di disturbo, per esempio nell'espressione della risposta biologica d'allarme, provocata da un contemporaneo fattore ritenuto dall'organismo altrettanto o più importante dello stimolo che ha in origine provocato la reazione. A questo si può sommare il fatto che le strutture o le funzioni nervose filogeneticamente più evolute sono in grado prevalere su quelle più arcaiche, se vengono attivate insieme ad esse o a breve distanza temporale. Questi meccanismi sono spesso embricati tra loro e possono operare in sinergia.

Ognuna delle tecniche di cui abbiamo qui discusso opera queste modifiche neuro-biologiche attraverso le sue specifiche modalità, arrivando spesso per vie diverse a risultati simili, seppure non facilmente paragonabili.

Riassumendo:

Per **EMDR** il movimento oculare, che richiama le modificazioni cerebrali del sonno REM, può altrettanto facilmente di queste contribuire all'integrazione corticale delle memorie. La successiva elaborazione cognitiva permette poi il rinforzo dei risultati ottenuti e di completare tale integrazione.



EFT utilizza sia la stimolazione ritmica di ampie porzioni cutanee sia il fatto che esse coincidano con zone altamente riflessogene (agopunti o analoghi). La loro stimolazione è di grande impatto anche sulle dinamiche neurologiche (per esempio, inibendo l'amigdala) potendo indurre così una rapida integrazione corticale. Inoltre, interviene una cospicua elaborazione cognitiva attraverso locuzioni e affermazioni inerenti il vissuto emotivo e le memorie episodiche disturbanti.

Logosintesi usa primariamente il "potere della parola", ovvero lo stimolo associativo ed evocativo da essa costituito, che potrebbe avere una capacità altamente integrante sulle memorie episodiche, ristrutturandole contestualmente.



FastReset impiega lo *shift* della consapevolezza focalizzata (un meccanismo neurologico specifico che attiva aree corticali gerarchicamente predominanti rispetto alle altre zone cerebrali contemporaneamente operative) e, oltre all'elaborazione cognitiva generale, anche una specifica elaborazione dell'esperienza emotiva soggettiva, che fornisce al soggetto elementi e informazioni prima sconosciuti e perciò non facilmente modificabili.

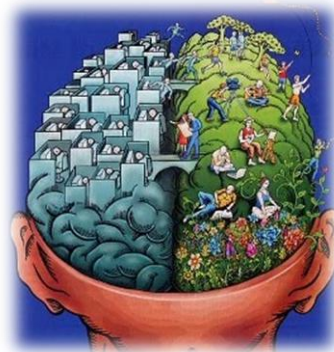


Tabella 1. Principali caratteristiche e differenze tra le tecniche di cui parliamo

Caratteristica	Presente	Assente o saltuaria
Auto-trattamento: possibile	EFT, FastReset, Logosintesi	EMDR
Stimolazione ritmica	EFT, EMDR	FastReset, Logosintesi
Uso di enunciati durante il trattamento	EFT, FastReset, Logosintesi	EMDR
Autogestione della durata dell'esercizio	EFT, FastReset	EMDR
Integrazione di memorie episodiche/trasformazione in memorie semantiche	Tutte	=
Integrazione cognitiva dell'esperienza emotiva soggettiva e della reazione biologica	FastReset	EFT, EMDR, Logosintesi
Compatibilità con altre terapie e psicoterapie	Tutte	=

Note al testo

¹ *Focused Awareness Shift Technique Reprocessing Emotional Subjective Experience Traits* (Tecnica di spostamento dell'attenzione focalizzata per rielaborare gli aspetti dell'esperienza emotiva soggettiva), ideata da Maria Grazia Parisi, medico psicoterapeuta, nel 2009.

² Robert Stickgold, *EMDR: A Putative Neurobiological Mechanism of Action*, J Clin Psychol 58:61-75, 2002.

³ Robert Stickgold, *Ibidem*.

⁴ *Tapping the Healer Within*. Contemporary Books, Chicago Ill., 2001.

⁵ Tra l'altro, si ipotizza oggi che il meccanismo più veloce di comunicazione tra siti lontani dell'organismo potrebbe essere, più che la relativamente lenta conduzione nervosa, quella tramite meccanismi e quindi vibrazionale. Informazioni diverse verrebbero così veicolate dai due sistemi, integrandosi a vicenda. (cfr.: Jef Akst, *Full Speed Ahead - Physical forces acting in and around cells are fast—and making waves in the world of molecular biology*. The Scientist, Volume 23, Issue 12, Page 26, 2010).

⁶ Myers KM, Davis M., *Behavioral and neural analysis of fear extinction*. Neuron 36:567-584, 2002, e Ronald A. Ruden, *A Neurological Basis for the Observed Peripheral Sensory Modulation of Emotional Responses*, Traumatology, 11(3), 2005.

⁷ Associazione di una memoria episodica complessa, positiva o negativa, oppure di un sintomo, di una sensazione o di un particolare stato d'animo, a uno stimolo tattile, visivo, uditivo o motorio e successivo richiamo delle sensazioni e dello stato d'animo connessi con quella memoria o stato d'animo semplicemente riproponendo lo stimolo precedentemente "ancorato".

⁸ Willem Lammers, *Logosintesi 2.0*, My Life Edizioni, 2012.

⁹ Del resto, se invece così fosse, significherebbe che la parola stessa riattiva ancora una memoria episodica, e quindi, secondo la Logosintesi (e anche per le altre discipline di cui stiamo parlando) andrebbe considerata una potenziale introiezione, specie se la parola o il ricordo ad essa associato è in grado di provocare tuttora allarme, fastidio o disagio.